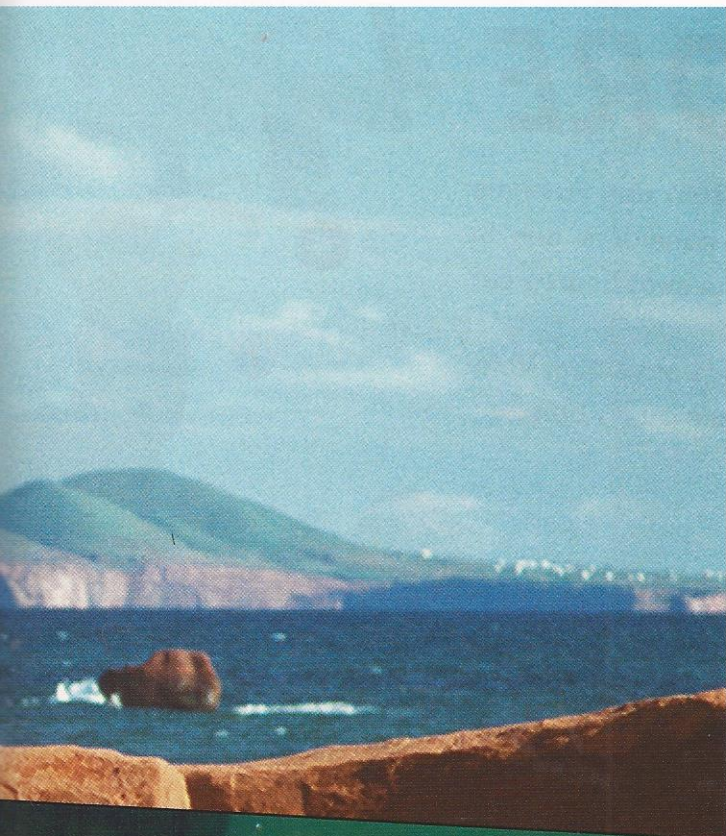


# 1. POUR ÊTRE EN FORME

A. Dans cette liste, il y a de bonnes habitudes pour être en forme et d'autres qui sont mauvaises. Signalez vos bonnes habitudes (+) et vos mauvaises habitudes (-). Vous pouvez aussi en ajouter d'autres.



- ☐ Je prends toujours le bus pour me déplacer.
- ☐ Je fais de la natation.
- ☐ Je mange beaucoup de légumes frais.
- ☐ Je prends un bon petit-déjeuner.
- ☐ Je sors jusqu'à très tard tous les week-ends.
- ☐ Je dors peu.
- ☐ Je ne bois jamais de lait.
- ☐ Je mange beaucoup de sucreries.
- ☐ Je fume.
- ☐ Je ne mange pas de fruits.
- ☐ Je ne bois pas d'eau.
- ☐ Je ne mange pas de poisson.
- ☐ Je mange beaucoup de viande.
- ☐ Je me couche tard.
- ☐ Je mange souvent dans des fast-foods.
- ☐ Je marche beaucoup.
- ☐ Je travaille beaucoup sur mon ordinateur.
- ☐ Je fais du sport en plein air.
- ☐ .....
- ☐ .....

B. Comparez vos habitudes avec deux autres personnes de la classe. Cherchez les habitudes que vous avez en commun.

- Moi, je fais de la natation et je mange beaucoup de légumes frais.
- Moi aussi je fais de la natation, mais je dors peu.
- Eh bien moi, je prends un bon petit-déjeuner et je marche beaucoup.

C. Dites maintenant au reste de la classe quelles habitudes vous avez en commun.

- Tous les trois, nous nous couchons trop tard et ...